1053/13
AZ CENTRALE

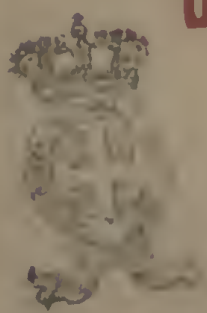
MANUALE

di

150 RICETTE

di

CUCINA DI GUERRA



N

Chi ha compilato questa raccolta di ricette economiche, allo scopo di venire in aiuto alle donne italiane — costrette dalle esigenze della guerra — a modificare le abitudini delle loro famiglie ed a quello ancor più alto e complesso, di portare un piccolo contributo all' economia nazionale — sia col risparmio delle carni che con quello del combustibile — à desiderato che il modesto suo lavoro venisse diffuso a mezzo del Comitato di Assistenza per i Mutilati in Guerra, volendo così affermare quel sentimento di solidarietà coi nostri eroici soldati che oltre confine difendono la giustizia ed il diritto e quello di mutualità che tutti ci unisce e ci anima per la resistenza ed il bene del nostro paese.

In tale offerta è dunque un segno delle forze che sanno fondere le più disparate attività per un unico e comune ideale e nel piccolo lavoro riguardante la " **Cucina di guerra** *„ offerto al pubblico dal Comitato dei Mutilati, è il richiamo dell'attenzione della donna italiana al suo grande dovere di risparmio.*

Il sottocomitato **Pro Mutilati** *di Cremona è lieto di lanciare al pubblico il lavoro, manifestazione ed affermazione di un doveroso senso di risparmio che deve essere da tutti sentito in questi momenti in cui la forza viva della Nazione è precipuamente rivolta alla vittoria delle armi per un ideale alto di giustizia e di civiltà, e sente il dovere di rendere qui pubbliche grazie alla benefica dama che ebbe questa nobile e generosa iniziativa.*

Il Presidente
Prof. Imerio Monteverdi

18539. 13

:: MANUALE ::

DI

150 RICETTE

DI

.. CUCINA DI GUERRA ..

CREMONA
TIPOGRAFIA SOCIALE
1916

PROPRIETÀ LETTERARIA

.. .. Del presente lavoro furono tirate 1100 (millecento) esemplari numerati .. ..

CASSA-FORNELLO

L'importanza di economizzare il combustibile può trovare un valido ausilio nella Cassa-fornello *o* Cassa di cottura *che trovasi in commercio o in quelle, che molto facilmente ed economicamente, ogni buona massaia può farsi da sè nel modo seguente.*

Si prende una cassetta con coperchio il cui assito chiuda ed aderisca bene da ogni lato e si pone sul fondo della medesima, un fillo strato di trucioli o paglietta da imballaggio oppure di fieno o di crine vegetale. Su tale stralo, fortemente pigiato, si mettono una o due pentole (che abbiano il relativo coperchio) a seconda della capacità della cassa e dei bisogni della famiglia, scegliendole fra quelle che sono generalmente piu pratiche ed usate, si circondano ben bene delle stesso materiale usato per lo strato inferiore e si continua l'imbottitura sino alle pareti della cassa.

Allora si tolgono le pentole e si riveste il vuoto che hanno formato con del feltro di discreto spessore; ugualmente con feltro si riveste il coperchio all'interno e tutta quella parte di imbottitura che fosse rimasta scoperta. Si prepara poi un cuscino di feltro ben ripieno di trucioli o altro, della precisa dimensione della cassa, che confezionata in tale modo è pronta per continuare la cottura delle vivande, dopo che queste avranno raggiunto al fuoco, il massimo grado di calore.

Non si può precisare con esattezza quanto le vivande debbano cuocere sul fuoco e quanto nella Cassa-fornello, ma dopo le prime prove ogni massaia acquisterà la necessaria pratica e si convincerà della comodità e dell'utilità straordinarie di queslo metodo che senza una continua sorveglianza dei cibi, permette di risparmiare circa 3/4 di combustibile.

Si raccomanda che le pentole che vanno poste nella cassa, siano ben piene onde impedire una dispersione di calore.

In estate, la Cassa-fornello può servire anche per la conservazione del ghiaccio, del latte od altro, mentre durante l'inverno ci si può tener in caldo qualsiasi liquido.

Norme generali per l'alimentazione

Posto che le sostanze alimentari appartengono ai tre regni: animale, vegetale e minerale, se ne deduce che i loro principî fondamentali sono i seguenti: proteine e albumine: *carne, uova, latte* — zucchero e farinacei: *riso, pane, legumi, patate, ecc.* — grassi: *burro, lardo, olii* — vegetali: *olio d'oliva.* — *A quesle vanno aggiunte le soslanze minerali e l'acqua.* — *Per definire il potere nutritivo di ogni soslanza, si usa un'unità di misura detta* calorìa *e cioè quel lanto di calore che è necessario per aumenlare di un grado di temperatura, un chilogrammo di acqua.*

Le calorìe alimenlari necessarie giornalmente per una persona sana, sono press'a poco 3000: ne occorrono meno per le donne, i bambini ed i vecchi.

Ogni donna che ha il compito di dirigere e sorvegliare la cucina, dovrebbe tener conlo del potere nutrilivo degli alimenli; essa potrebbe in tal modo combinare dei "menus" rispondenti alle esigenze dell'alimentazione e dell'igiene senza trascurare neppure l'economia che spesse volte diverrebbe un coefficente di salute per chi usa troppa carne o non varia sufficientemente i cibi.

Ecco alcuni esempi che potranno servire di guida. In ognuno dei seguenti cibi cotti si riscontrano 100 calorie: grammi 90 pollo — grammi 32 maiale lesso — grammi 62 lesso di bove — grammi 102 patate lesse — grammi 50 uova — grammi 44 pane scuro.

In ciascuno di questi cibi crudi si trovano pure 100 calorìe: grammi 24 zucchero — grammi 140 latte — grammi 40 castagne — grammi 12.5 burro — grammi 31 fichi secchi — grammi 310 cavolo — grammi 27 prosciutto. — Cento grammi di farina di frumento hanno un potere nutritivo di 379 calorìe.

Non dovendo far uso di molta carne, e di troppe uova e polli, si deve dare la preferenza ai legumi e fra questi a quelli che contengono una notevole quantità di albumina come le fave, i ceci, i piselli, i fagioli. Altro vegetale ottimo è la carota.

Il riso, ricco di idrati di carbonio, è un buonissimo alimento e così pure la farina di granoturco e le castagne.

Fra le carni raccomandasi l'uso di quelle meno costose come la trippa, la lonza ed in genere quelle di maiale e raccomandasi pure vivamente quella del coniglio ottima sotto tutti i punti di vista.

Ogni brava italiana dovrebbe poi dare la preferenza a quei cibi che esigono minor cottura, imparare ad utilizzare sapientemente tutte le levature ed i resti che convenientemente allestiti possono dare delle pietanze gustosissime, farsi, durante la buona stagione, tutte quelle provviste di grassi, di uova, di legumi e frutti secchi di conserve, di miele (1) ecc. che potranno nell'inverno esserle preziose e dare infine la preferenza ai prodotti nazionali.

Nulla va trascurato quando si pensi che ogni più insignificante economia e previdenza è molecola del grande organismo di resistenza e di forza che deve portarci alla vittoria!

---

(1) — Il miele, — per le sostanze nutritive e medicamentose che lo compongono quali glucosio, levulosio, saccarosio, fosfati, sali di ferro e di calce, acido formico e perfino radium, — per il suo prezzo — per il potere dolcificante e le calorie che sviluppa, superiori a quelle dello zucchero — e per essere di facile produzione, specialmente in Italia — è da preferirsi allo zucchero sia per dolcificare le bevande ed i dolci che per le conserve.

PARTE I^a

1. - **Sugo economico.**

Spezzate una certa quantità di ossa e unitevi dei ritagli di carne, nervi od altro che aveste disponibile, mettete tutto in una casseruola nella quale avrete sciolto un pò di lardo e di grasso. Unite una cipolla abbastanza grossa e tagliata a fettine, una carota, un mazzetto di erbe aromatiche, due o tre chiodi di garofano, dieci grani di pepe, un mestolo d'acqua. Mettete al fuoco e lasciate cuocere rimescolando ogni tanto sino a che l'acqua sia stata ridotta e che il fondo della casseruola cominci a prendere il color bruno chiaro. Allora aggiungete l'acqua necessaria per coprire tutto: fate bollire, schiumate e continuate la cottura per due o tre ore (cassa-fornello) in modo che tutto sia ben cotto. Sgrassate poi con cura il sugo che si sarà formato e passatelo. Il sugo destinato a servire per le salse o per cucinare la carne non deve essere molto cotto nè molto salato. Conservatelo in un barattolo.

2. - **Panata.**

Pane del giorno avanti, grattato, non pestato, gr. 130.
Uova n. 4.
Formaggio parmigiano grammi 50.
Odore di noce moscata, sale.

Prendete una casseruola larga e formate in essa un composto non tanto sodo con gli ingredienti suddetti, aggiungendo del pangrattato, se occorre.

Stemperate con brodo caldo, ma non bollente e sorbatene un poco per aggiungerlo in seguito. Cuocete con

brace all'ingiro, e con pochissimo fuoco sotto. Con un mestolo, mentre entra in bollore, cercate di radunarlo al mezzo scostandolo dalle pareti del vaso senza scomporlo. Quando lo vedrete assodato versatelo nella zuppiera e servitelo.

Questa dose può bastare per 6 persone.

Piacendovi mista con erbe o con piselli cuocerete questi a parte e li unirete al composto prima di scioglierlo col brodo.

3. - **Minestra " Battaglia „.**

Pulite, lavate e tagliate un piccolo cavolo, una lattuga, una carota, una rapa, tre pori, un ceppo di sedano.

Mettete tutto insieme al fuoco per due o tre minuti con 50 grammi di grasso, di lardo o di burro a seconda dei gusti e delle abitudini. Aggiungete 3 litri d'acqua e una presa di sale e lasciate bollire un momento, poi unite cinque patate crude tagliate a pezzetti, un pugno di fagiolini pure tagliati, altrettanto di piselli e di fave verdi.

Fate legare naturalmente o battendo con la verghetta.

Se la minestra riuscisse troppo densa allungatela a piacere. Assaggiatela e all'ultimo momento aggiungete del pane tagliato a dadi.

Per rendere più appetitosa la minestra "Battaglia„ potete cuocere con le verdure un pezzetto di lardo o di prosciutto magro.

4. - **Pappa per bimbi e convalescenti.**

Intridete bene tre cucchiai da zuppa di farina bianca in 1[2 litro di latte e aggiungete circa un cucchiaino da caffè di zucchero in polvere e un pizzico di sale.

Mettete il composto al fuoco e rimescolate bene con un cucchiaio di legno avendo cura che la pappa non si attacchi al fondo della casseruola. Appena comincia a bol-

lire, rallentate il fuoco o mettete la pentola nella cassa-fornello e lasciate cuocere per venti minuti. Se la pappa fosse troppo soda aggiungete un po' di latte.

5. - **Brodo di erbe.**

Fate a pezzetti dell'acetosa e del cerfoglio con alcune foglie di lattuga, mettete tutto un momento al fuoco con un pezzetto di burro. Bagnate poi con un litro d'acqua e salate leggermente. Lasciate cuocere per 20 minuti, passate allora tutto a traverso un lino o un setaccio fine.

Servite il brodo in tazza.

6. - **Minestra di semolino.**

Cuocete del semolino nel latte facendo una polentina ben soda. Ritiratela dal fuoco e conditela con sale, parmigiano grattato, un pezzetto di burro e odore di noce moscata. Quando sarà fredda stemperatela con uova sino a ridurla come una crema liquida. Prendete allora una forma liscia di latta, ungetene il fondo con burro, fatevi aderire un foglio di carta unto e versate il composto che metterete ad assodare a bagno-maria con fuoco sopra.

Cotto e freddo che sia passate una lama di coltello all'intorno e sformatelo.

Tagliatelo a dadi che getterete nel brodo lasciando bollire qualche minuto.

Un bicchiere di latte e due uova bastano per cinque persone.

7. - **Zuppa santè.**

Questa zuppa si fa con diverse qualità di ortaggi. Dato che vi serviate per esempio di carote, acetosa,

sedano e cavolo bianco, tagliate questo in forma di taglierini e fategli far l'acqua sopra il fuoco strizzandolo bene, le carote ed il sedano tagliateli a filetti lunghi 3 cent. circa e insieme col cavolo e con l'acetosa nettata dai gambi poneteli al fuoco con poco sale, una presa di pepe e un pezzetto di burro.

Quando l'erbaggio avrà tirato l'unto finite di cuocerlo col brodo e frattanto preparate il pane, che è bene sia raffermo almeno di un giorno; tagliatelo a piccoli dadi e friggetelo nel burro o anche nell'olio o nel lardo.

Ponete il pane nella zuppiera versategli sopra il brodo a bollore insieme con l'erbaggio e servite.

8. - Riso con zucchini.

Prendete dei piccoli zucchini del peso del riso che dovrete cuocere e tagliateli a pezzetti grossi quanto nocciuole.

Metteteli a soffrigere nel burro, conditeli con sale e pepe e appena rosolati e giunti a mezza cottura, gettateli nel riso onde finiscano di cuocere insieme.

Il riso è bene che resti poco cotto e gli zucchini non si devono disfare.

Invece di brodo potete servirvi di acqua e farlo asciutto; ma allora insaporitelo con salsa di pomodoro e versatela anch'essa nel riso a mezza cottura con un po' di parmigiano.

9. - Zuppa di purèe di piselli.

Piselli freschi sgranati: grammi 400;
Prosciutto grasso e magro: „ 40;
Burro: . . . . . „ 40;
Una cipolla piccola, una piccola carota;

Un pizzico di prezzemolo, sedano e basilico.

Tritate il prosciutto fine e fate un battuto con questo e con gli altri ingredienti. Mettetelo al fuoco col burro, poco sale e una presa di pepe. Allorchè sarà rosolato versate l'acqua necessaria per bagnare la zuppa e quando avrà alzato il bollore aggiungete i piselli per cuocerli insieme con due fette di pane fritte nel burro: poi passate tutto al setaccio. Con questa purée bagnate il pane tagliato a dadini fritti nel burro che avrete preparato nella zuppiera e servite.

Questa dose serve per sei persone.

10 - **Zuppa alla contadina.**

Pane raffermo: grammi 400;
Fagiuoli bianchi: „ 300:
Olio: . . . „ 150:
Acqua: . . . litri 2:

Cavolo cappuccio o verzotto: mezza palla di mezzana grandezza.

Cavolo nero: altrettanto e anche più; un mazzo di bietole: un po' di timo e una patata.

Alcune cotenne di carnesecca o di prosciutto tagliate a striscie.

Si mettono i fagiuoli al fuoco con l'acqua e le cotenne: mentre bollono fate un battuto col quarto di una grossa cipolla. due spicchi d'aglio, due pezzi di sedano e un pizzico di prezzemolo, mettetelo al fuoco con l'olio e quando avrà preso colore versate nel medesimo gli erbaggi tagliati all'ingrosso, prima i cavoli poi la bietola e per ultimo la patata. Conditeli con sale e pepe e aggiungete sugo di pomodoro o conserva e se cuocendo fossero asciutti bagnateli con la broda dei fagiuoli. Quando questi saranno cotti gettatene la quarta parte, lasciandoli interi, fra gli erbaggi unendovi le cotenne; gli altri fagiuoli passateli al setaccio e scioglieteli nella broda versando anche questa nel vaso dove

sono gli erbaggi. Mescolate, fate bollire ancora un poco e versate tutto nella zuppiera ove avrete collocato il pane tagliato a fette sottili e copritela per servirla dopo venti minuti.

Questa dose basta per 6 persone.

11. - **Minestra di rape.**

Rape: sei;
Un mazzolino di prezzemolo, una cipolla;
Lardo grammi 100;
Due dadi Maggi;
Sale.

Si puliscono le rape e si tagliano a pezzetti insieme alla cipolla ed al prezzemolo: si fanno cuocere lentamente nel lardo tenendole coperte, poi a poco a poco vi si versa un litro e mezzo di acqua, si lascia cuocere ancora per mezz'ora, passata la quale si dà il sapore con i dadi Maggi e si fa cuocere ancora un poco. Se le rape non fossero abbastanza dolci aggiungere un po' di zucchero e servire.

NB. — Invece del lardo si può usare burro o olio a seconda delle abitudini.

12. - **Minestra di patate.**

Patate: grammi 500;
Lardo: „ 70;
Farina: „ 80;
Latte: 1[2 litro;
Acqua: 3[4 di litro, sale, pepe, due dadi Maggi.

Cuocete le patate, pelatele e passatele al setaccio. In un recipiente fate rosolare la farina col brodo e aggiungete l'acqua, il latte, i dadi Maggi, il sale, il pepe ed il passato di patate. Mescolate ben bene e servite.

13. - **Tagliatelle di patate.**

Patate: grammi 700;
Farina: „ 200:
Burro: „ 40;
Pangrattato: „ 70;
Un uovo, sale.

Pelate le patate e cuocetele, passatele ben calde al setaccio e aggiungete la farina, l'uovo, un po' di sale ed il burro: rimescolate sino a formare una pasta ben liscia.

Con questa pasta fate delle tagliatelle e cuocetele per cinque minuti in acqua salata.

Tolte dall'acqua fatele sgocciolare, cospargetele di pangrattato abbrustolito e servitele subito.

14 - **Gnocchi di patate.**

Lessate e pelate due chili di belle patate e mentre sono ancora calde schiacciatele sulla tavola col mattarello, amalgamatevi 400 gr. di farina e un bel pizzico di sale, non lavorate troppo la pasta e formate dei cannelli. Tagliateli a dadini e incavateli col dito badando di mettere sempre un po' di farina sulla tavola perchè la pasta non attacchi. Per cuocerli buttarne una parte nell'acqua bollente salata e quando vengono a galla prenderli e sgocciolarli colla schiumaruola, poi metterli sul vassoio cospargendoli di parmigiano e burro, o sugo di carne o pomodoro. Non mettere altri gnocchi ne la pentola se non levati i precedenti.

15. - **Gnocchi di zucca alla napoletana.**

Lessare della zucca gialla ben farinosa e trattarla come le patate della ricetta precedente.

Condire i gnocchi con burro e formaggio.

16. - Gnocchi di farina gialla.

Prendete del semolino di granoturco e versatelo a poco a poco in acqua bollente salata rimescolando bene.

Lasciate bollire molto e quando il composto sarà ben ristretto, gettatelo — servendovi di un coltello da tavola — a pezzetti in un piatto, condendo ogni strato con formaggio, burro, sugo di pomodoro o conserva sciolta nell'acqua e servite.

17. - Zuppa leggera di gnocchi.

Dimena in bianco un pezzettino di burro, aggiungi un tuorlo d'uovo, uno o due cucchiai di pangrattato e mescola ben bene.

Sbatti in fiocca il bianco d'uovo, uniscilo al resto e lascia che il miscuglio riposi. Quando il brodo sarà in bollore, unisci al miscuglio una presa di sale; fa delle pallottoline e gettale nel brodo: risaliranno subito a galla grosse tre volte più di quel che erano.

18. - Minestra di polenta.

Farina gialla: grammi 50;
Burro: . . . „ 30;
Latte: . . . 1/4 di litro;
Un uovo, sale.

Battere il tuorlo dell'uovo col burro, aggiungere il latte e le chiare montate, mischiarvi la farina.

Versare in un recipiente unto di burro e cuocere al forno per 20 minuti. Quando la polenta è ben cotta si taglia a dadi e si mette nella zuppiera con brodo bollente. Meglio però farla cuocere per altri cinque o sei minuti nel brodo.

19. **Zuppa di avena.**

L'avena deve essere cotta per 2 ore (fare uso della cassa fornello) in buon brodo o acqua con estratto di carne. Quando sarà ben cotta passarla allo staccio fine. Rimetterla sul fuoco e aggraziarla con un uovo frullato.

20. - **Minestra di fagiuoli.**

Fagiuoli secchi: grammi 250:
Lardo: . . . . „ 30:
Farina . . . . „ 30:
Prezzemolo, maggiorana, sedano, cipolla, 2 dadi Maggi, 1 cucchiaio di conserva di pomodoro.

Tenete i fagiuoli in acqua fredda per alcune ore, cuoceteli poi nella loro acqua col sedano e la cipolla e passateli allo staccio. Colorite al fuoco il lardo con la farina, versatevi il passato di fagiuoli, la conserva di pomodoro, gli odori, i dadi Maggi, allungate con un po' d'acqua, lasciate bollire un pochino e servite.

21. - **Zuppa di milza alla trentina.**

Due cucchiai di farina, un tuorlo d'uovo, della milza ben cotta e passata e un bianco d'uovo a neve. Formare una pasta nè troppo liquida nè troppo densa, lasciarla cadere, attraverso un cucchiaio forato, nel brodo mentre bolle e servirla.

22. - **Altra zuppa di milza alla roveretana.**

Prendi una milza ben stemperata, uniscivi un tuorlo d'uovo, sale, pepe e noce moscata e un po di brodo, se risultasse troppo densa. Distendila sopra alcune fette di pane

che friggerai nel burro o nello strutto. Al momento di portare in tavola, metti le fette nella zupperiera e versavi sopra il brodo.

Questa dose serve per 6 persone.

23. - **Minestra di chiare d'uovo.**

Farina bianca: cucchiaini 2 1|2;
Chiare d'uovo: N. 3, sale, strutto, brodo.

Batti le chiare a neve, unisci il sale e la farina battendo ancora leggermente, forma delle pallottoline con un cucchiaino da caffè, friggile nello strutto e al momento di servire versavi sopra il brodo bollente.

Ottima per utilizzare delle chiare d'uovo avanzate.

24. - **Minestra di latte.**

Farina: grammi 60;
Burro: „ 40;
Parmigiano: „ 30;
Latte: decilitri 4;
Uova: N. 4;
Sale, quanto basta, odore di noce moscata, se piace.

Mettete il burro al fuoco e appena sarà sciolto versate la farina: mescolate e quando comincia a prendere colore aggiungete il latte a poco a poco. Lasciate bollire per qualche minuto, poi ritirate il composto dal fuoco e conditelo. Metterete le uova quando sarà diaccio. Cuocetelo a bagno-maria.

Questa dose potrà servire per otto o dieci persone. Raccomandabile per i paesi nei quali abbonda il latte.

25. - **Farinata.**

Fate cuocere in acqua 4 decilitri di fagiuoli bianchi, passateli allo staccio e allungateli con la broda nella quale

furon cotti. Aggiungete mezza palla di cavolo tritato condite con sale, pepe e timo e lasciate cuocere per due ore circa. (Raccomandasi l'uso della cassa-fornello).

Ponete al fuoco un tegame con olio e due spicchi d'aglio interi, quando questi saranno ben rosolati, toglieteli e aggiungete all'olio un po' di sugo di pomodoro o conserva sciolta nell'acqua, un pizzico di sale e pepe.

Lasciate bollire un poco e versate questo condimento nella pentola dove trovasi la broda ed il cavolo.

Quando tutto sarà cotto, aggiungete a poco a poco della farina di granoturco, mescolate bene e appena la farinata avrà una certa consistenza e sarà sufficientemente cotta, servitela.

26. - **Pappardelle col sugo di coniglio.**

Fate cuocere delle pappardelle in acqua salata e conditele con parmigiano, ed il sugo del "Coniglio in umido, (Vedi ricetta N. 101).

Le stesse pappardelle sono ottime col sugo di lepre.

27. - **Minestra di erbe passate.**

Prendete un mazzo di bietole, un ceppo di lattuga e un quarto di cavolo cappuccio. Alle bietole togliete le costole più grosse, trinciate tutte queste erbe all ingrosso e tenetele per alcune ore nell'acqua fresca. Fate un battuto con un quarto di cipolla ed i soliti odori, aggiungete un po' di basilico, mettetelo al fuoco con un pezzetto di burro e quando sarà ben colorito, versate sul medesimo le erbe insieme ad alcuni pomodori a pezzi ed una patata affettata. Condite con sale e pepe e lasciate bollire rimescolando spesso.

Quando le erbe si saranno ristrette, versate dell'acqua calda e fate cuocere sino a che siano sfatte.

Allora passatele al setaccio e servitevi di questo passato per cuocervi il riso e farne una zuppa.

28. - Finta Julienne.

Un'ottima maniera per utilizzare i legumi che servono per profumare il brodo è quella di toglierli dalla pentola del brodo quando sono cotti, tagliarli a pezzetti, prepararli nella zuppiera insieme a fettine di pane tostate al forno e versarvi sopra il brodo ben caldo e sgrassato.

29. Zuppa di rape.

Tagliare a pezzetti due o tre rape, metterle un momento al fuoco con 50 grammi di burro, aggiungere una buona quantità di acqua, salare a lasciar cuocere per 3|4 d'ora, di cui mezz'ora nella cassa-fornello.

Versare questa zuppa sul pane preparato come segue: disporre su una latta alcune fette di pane, spolverarle con formaggio grattugiato, metterle un momento al forno e ritirarle appena il formaggio comincia a sciogliersi.

30. - Zuppa di pane.

Si taglia a dadi circa un ettogrammo di pane raffermo: questi dadi si pongono in una zuppiera e si bagnano con due cucchiaiate di acqua. Si pone la zuppiera sul vapore e si lascia per qualche minuto ben coperta. Si prepara intanto a parte un litro d'acqua nel quale si sciolgono 4 dadi Maggi: quando il brodo è pronto si versa sul pane aggiungendo un uovo intero per ogni tre persone.

Si condisca, volendo, la zuppa con pezzetti di salsiccia.

31. - Minestra casalinga di erbe.

Mettete a bollire dell'acqua ove siano stati cotti dei fagiuoli, oppure delle lenti o delle fave.

Preparate intanto delle patate, pelatele e tagliatele in filetti sottili: pulite e tagliate delle foglie di cavolo, oppure delle ciocchettine di cavolfiore, fate a rotelline un paio di carote, aggiungete un po' di piselli, oppure di fagiuoli e buttate tutti questi erbaggi in quella broda bollente. Soffriggete nel burro un pezzetto di cipolla e del sedano e versateli nella minestra, aggiungendo un po' di sale. Può essere servita con crostini di pane oppure si può mettervi a cuocere della pastina.

PARTE II.ª

32. - **Pomodori ripieni.**

Prendete dei pomodori ben rotondi, tagliateli in modo da togliere loro il cappello, vuotateli dei semi senza guastarli e riempiteli con riso lessato, un po' di acciuga sciolta con olio e un po' di capperi o di olive tritate.

Metteteli in un tegame, cospargeteli di olio e fateli cuocere fra due fuochi.

33. - **Sedano fritto.**

Un grosso sedano non legnoso sia cotto in acqua salata poi fatto sgocciolare e messo in acqua fredda con un po' d'aceto. Dopo un poco lo si tagli a fette, si passi in pangrattato e si frigga.

Nello stesso modo si può fare il finocchio.

34. - **Rape con lardo.**

Quattro o cinque rape, una patata, sale, strutto; 40 grammi di farina, un po' di lardo.

Si tagliano le rape e la patata e si cuociono in acqua salata. Nello strutto si fa rosolare la farina e si aggiunge poi l'acqua nella quale furon cotti i legumi: si lascia cuocere per 1/4 d'ora unendo le rape e la patata e prima di servire si copre con lardo ben caldo e tagliato a pezzetti.

35. - Ottime patate arrostite.

Patate: . . grammi 500;
Lardo: . . „ 70;
Pangrattato: „ 50;
Brodo: . . 1[4 di litro;
Cipolla, sale e pepe.

Affettate le patate, si unga una cazzaruola con burro, la si spolveri con 30 grammi di pangrattato e vi si depongano le patate con un po' di sale. Fatto questo vi si sparga sopra la cipolla grattuggiata e soffritta nel lardo e il pangrattato rimasto.

Si versi sulle patate il brodo che può essere preparato con Liebig o dadi Maggi, e si lasci cuocere con coperchio per 3[4 d'ora.

36. - Patate ripiene.

Patate: . . . . . grammi 500;
Lardo: . . . . . „ 50;
Pangrattato: . . . „ 40;
Salame o prosciutto „ 50;
Un cavolo, 1[4 di litro di brodo, sale.

Ripulite le patate, si incavano e si mettono in acqua fredda. Il cavolo si taglia a pezzetti oblunghi e si cuoce. Nell'incavo fatto nelle patate si pone il seguente miscuglio: il cavolo triturato, 20 grammi di pangrattato, 50 di salame o prosciutto e un po' di sale.

Una parte dei resti delle patate serve per fare dei coperchi con cui chiudere le patate ripiene, l'altra per riempire i vuoti fra una patata e l'altra quando queste saranno collocate nella casseruola. Bagnatele col brodo, spolveratele con 20 grammi di pangrattato e 50 di lardo tagliato a pezzetti, copritele e lasciatele cuocere per un'ora.

37. - **Gulasch di patate.**

Burro grammi 80;
Patate . 750;
Cipolla, farina, sale e paprica

Si soffrigge il burro (o altro grasso a piacere) con due cipolle, si versa nel soffritto un cucchiaio da caffe di paprica, due cucchiai di farina, 750 grammi di patate tagliate a dadi, sale e un po' di pepe. Si lascia cuocere ben coperto per un poco e poi si bagna con 1[2 litro di acqua: si ricopre di nuovo e si continua la cottura sino a che le patate siano tenere.

38. - **Soufflet di patate.**

Passare allo staccio 12 patate cotte al forno o sotto la cenere, aggiungendovi 100 grammi di burro, sale, un decilitro di panna acida nella quale si saranno battuti tre tuorli d'uovo, tre cucchiai colmi di farina, 50 grammi di salame tritato e per ultimo i bianchi d'uovo battuti a neve.

Cuocere al forno per 3 quarti d'ora circa in una tortiera unta con burro.

39. - **Tortina di patate.**

Ungere di burro una tortiera di porcellana, di terracotta o di metallo, collocarvi nel fondo uno strato di fette di patate lessate, poi uno strato di uova sode tagliate a fettine e di nuovo delle patate, mettere per ultimo qualche fettina di salame e un po' di panna o latte e far gratinare al forno.

40. - **Crochette di patate.**

Cuocere, pelare e passare alcune patate; unirvi un po' di burro, un tuorlo d'uovo e 100 grammi di carnesecca.

Formare delle crochette passarle all' uovo e pangrattato e friggerle.

41. - Patate in umido.

Prendete 1[2 chilo di patate, pelatele crude e tagliatele a dadi: mettetele in un tegame con un bicchiere d'acqua, prezzemolo trito, sale, pepe e olio quanto occorre.

Cuocete a fuoco vivo rimescolando spesso.

42. - Patate in salsa bianca.

Pelate e tagliate a piccoli dadi 8 patate, mettete in una casseruola 50 grammi di burro, passatevi una cucchiaiata di farina, bagnate con un litro di brodo preparato con dadi Maggi, aggiungete una presa di sale, un po' di pepe, una cipolla triturata, un mazzetto di erbe, un bicchiere di vino bianco e versate infine le patate.

Lasciate cuocere per 30 o 35 minuti (3[4 dei quali in cassa-fornello).

Quando le patate saranno tenere e la salsa rappresa, rimettetele sul fuoco e finitele con un pezzetto di burro e un po' di prezzemolo ben triturato.

43. - Ramequin di patate.

Pelate e tagliate a fette finissime sei o otto patate e salatele leggermente. Grattuggiate 125 grammi di formaggio Gruyera, burrate il fondo di una casseruola, disponetevi uno strato di patate, poi uno strato di formaggio e così di seguito bagnando infine tutto con 100 grammi di burro liquefatto.

Coprite ermeticamente con un piatto rotondo, fate cuocere a fuoco lento sorvegliando bene la cottura per evitare che le patate si attacchino al recipiente.

Al momento di servire, rovesciate il ramequin su di un piatto.

44. - Patate "Risorgimento.,,

Pelate 6 patate, affettatele e mettetele in una casseruola nella quale avrete sciolto del burro o altra sostanza grassa, salatele e copritele. Lasciate cuocere a fuoco lento e rivoltate ogni tanto le patate servendovi di una paletta.

Quando saranno quasi cotte, versate nella casseruola un bicchiere di crema o di latte nel quale avrete battuto un uovo e un pugno di formaggio grattuggiato. Continuate a cuocere sino a che le patate avranno preso un bel colore.

45. - Frittata senza uova.

Lessate alcune patate, pelatele calde e tagliatele a dadini. Mettetele subito in una padella con poco olio fortemente riscaldato. Schiacciatele colla paletta e aggiungete qualche pezzetto di burro.

Quando avranno formato un sol corpo e avranno fatto la crosta cospargetele di sale, pepe, prezzemolo e rivoltatele.

Lasciatele ben colorire da ogni parte e servite.

46. - Crochette di spinacci.

Cuocere e spremere 1[2 chilo di spinacci, farli asciugare sul fuoco, unirvi due cucchiai di pangrattato, poca panna e sale. Formare delle crochette, passarle nel pangrattato e friggerle. Se non fossero ben legate prima di passarle nel pangrattato aggiungere un uovo.

47. - Tortini di spinacci.

Uova: N. 3;
Farina: grammi 30:
Latte: cucchiai n. 3;
Spinacci 1[4 di chilo, sale.

Lessate e strizzate gli spinacci. Battete a neve i bianchi d'uovo, mischiateli ai tuorli, alla farina, al latte ed al sale e unite gli spinacci.

Versate il composto in due tortiere unte di burro e cuocete al forno.

Volendo, ricoprite i tortini con salame triturato.

48. - Frittelle di spinacci.

Lessare 1[2 chilo di spinacci, strizzarli e rimetterli al fuoco ad asciugare.

Battere finchè siano spumosi, due tuorli d'uovo, aggiungere gli spinacci raffreddati, 80 grammi di farina, sale e le chiare di uovo montate. Con il composto formare tre frittelle, metterle al forno e poi farcirle con pesce salato.

49. - Budino di cavoli.

Si cuociono due cavoli e si spremono bene, poi si prendono 50 grammi di burro e si mescolano con due tuorli d'uovo e 50 grammi di carnesecca sino a farne un composto ben montato. Quando è pronto si aggiunge il cavolo e due bianchi d'uovo montati a neve. Si mette in stampo unto con burro e si cuoce a bagno-maria.

50. - Crochettine di cavoli.

Si taglia un piccolo cavolo, si lessa e si fa sgocciolare, poi si rimette al fuoco ad asciugare ben bene.

Quando è asciutto vi si mischiano: un uovo intero e 50 grammi di salame tritato. Si formano delle pallottoline, si passano in pangrattato e si friggono.

51. - **Crauti all'italiana.**

Metti il cavolo tagliato nel burro o lardo soffritto con cipolla, aggiungi sale, pepe e un po' di cannella e più tardi versavi dell'aceto e cuoci con coperchio.

52. - **Cavolfiore al prosciutto.**

Si lessa un cavolfiore e si imburasta in una tortiera, si cosparge con 40 grammi di prosciutto tritato. Poi si mischiano due tuorli d'uovo con 1/8 di litro di panna e si versa sul cavolo e così pure le due chiare montate.

Si fa prender la crosta al forno o fra due fuochi.

53. - **Cavolfiore in salsa bianca.**

Lessate un cavolfiore lasciandolo intero e togliendo soltanto il torso in modo che posi bene sul piatto. Mettete in una casseruolina un pezzetto di burro, fatelo struggere senza colorire e scioglietevi un cucchiaio di farina. Allungate con brodo o latte o acqua fino a densità voluta (un po' più liquida di una crema) e dopo dieci minuti circa di cottura salate e togliete dal fuoco rimescolando sempre incorporatevi un tuorlo d'uovo frullato col sugo di un limone. Versate la salsa calda sul cavolo lesso caldo, contornate di crostini e servite.

Questa salsa si adopera ugualmente sui fagiuolini lessati o sul pollo lesso caldo.

54. - **Polpettine di cavolo.**

1 cavolo grosso o 2 piccoli;
Strutto: . . grammi 150;
Pangrattato: „ 120;
Uova: N. 4, cipolla, farina.

Si cuoce il cavolo, lo si affetta accuratamente e si pone

nella cipolla soffritta aggiungendo 3 uova ed il pangrattato. Quando tutto è ben incorporato si toglie dal fuoco e si formano delle polpettine che si passano da prima nella farina, poi nell'uovo e per ultimo nel pangrattato. Si friggono nello strutto.

Volendo si può aggiungere, nel fare il composto per le polpettine, un po' di carne avanzata o prosciutto triturati.

Questo piatto si serve con insalata o con contorno di riso.

55. - **Cavolo ripieno.**

1 cavolo grosso o 2 piccoli:
Lardo: . . . grammi 100;
Patate: . . „ 300;
Burro: . . „ 30;
Brodo: . . 1/4 di litro;
1 fungo, sale e prezzemolo;
Uova N. 1 e pane grattato.

Si mette il cavolo a cuocere per alcuni minuti in acqua salata, poi gli si toglie il grumolo. Le patate si cuociono con la pelle, si pelano e si passano al setaccio.

Si tritura un fungo o un pizzico di funghi secchi messi prima in acqua tiepida. Il burro si mescola con l'uovo, il fungo, un po' di prezzemolo tritato, il pangrattato e le patate passate. Si aggiunge sale e pepe. Con questo composto si riempie il cavolo. Si prende una casseruola e se ne ricopre il fondo col lardo tagliato a fettine, vi si pone il cavolo ripieno, si copre la casseruola e si lascia cuocere per 40 minuti. Prima di servire il cavolo ripieno vi si versa sopra il resto del lardo tagliato a dadini e arrostito.

56. - **Piselli col prosciutto.**

Fate un soffritto con cipolla e olio, aggiungete del prosciutto grasso e magro tagliato a dadini, lasciatelo cuo-

59. - Erbaggio polacco.

Quattro barbabietole;
Burro: grammi 60;
Farina: „ 40;
Cipolla, sale, pepe, brodo, aceto, zucchero.

Pulite le barbabietole e cuocetele in acqua sino a che siano tenere al tatto e poi tagliatele a pezzetti.

Fate un soffritto col burro e la cipolla e versatevi la farina. Quando il composto sarà ben sciolto verserete le barbabietole aggiungendo un po' di Liebig o dadi Maggi e insaporando con sale, pepe, due cucchiai di zuppa di zucchero e aceto a piacere.

Questo erbaggio è ottimo anche per contorno.

60. - Costole di bietole al gratin.

Prendere delle larghe costole di bietola, rosse o bianche non importa, lessarle leggermente in acqua salata, poi accomodarle in un piatto che regga al fuoco, con burro, parmigiano e un po' di pangrattato. Mettervi sopra qualche pezzetto di burro e far gratinare al forno o con coperchio coperto di brage. Si può aggiungere volendo qualche cucchiaiata di balsamella.

61. - Fagiuoli sgranati alla provinciale.

Lessate i fagiuoli col solito mazzetto di erbe, sgocciolateli e versateli in una cazzaruola in cui avrete fatto soffrigere della cipolla tritata con burro o olio; aggiungete un cucchiaino di salsa di pomodoro e prezzemolo trito. Lasciate cuocere per qualche minuto e servite.

62. - Fave con bietole.

Fare un soffritto di cipolla e olio, mettervi dentro delle fave sgranate fresche oppure delle fave secche già lessate

e dopo una diecina di minuti unirvi delle foglie di bietola senza costole in quantità per lo meno uguale e tagliate a pezzetti. Salare, aggiungere un po' di pepe e dell'olio, se occorre.

63. - " **Frittedda „ siciliana.**

Fave fresche e tenere;
Piselli freschi;
Carciofi in quantità uguali.

Soffriggete una cipollina con un po' d'olio, mettetevi le fave sbucciate, un po' di sale e un goccino d'acqua, se occorresse.

Cuocete nello stesso modo, ma in casseruola a parte, i piselli, e fate lo stesso con i carciofi che avrete mondato e tagliato a fettine sottili per il lungo. Riunite nella stessa casseruola i tre erbaggi e rimetteteli sul fuoco aggiungendovi un cucchiaino di farina, zucchero e aceto quanto occorre per essere grato al palato. Versate la " frittedda „ sopra un piatto accomodandola a piramide, rifioritela con prezzemolo tritato insieme a qualche ciocchettina di menta, ornatelà con un uovo sodo tagliato a fettine e servitela fredda.

64. - **Verdura trascinata.**

Lessare in acqua salata l'erbaggio che si vuol usare, per esempio: cavoli neri, spinacci, bietole, radicchio, cicoria, lattuga, indivia ecc. farlo insaporire in un tegame nel quale sarà stato soffritto dell'olio con aglio o scalogna, lasciarvelo circa mezz'ora e servirlo.

65. - **Fiori di zucca affogati.**

Prendete circa un chilo di fiori di zucca con i bocciuoli ancora chiusi, spezzate il gambo, lavateli e metteteli crudi

cere anche a che sia raggrinzito, allora gettate nel recipiente i piselli, conditeli con pochissimo sale e pepe, mescolate e finite di cuocere con brodo o acqua preparata con un dado Maggi aggiungendo un pezzettino di burro. Potete servirli con contorno di pane tostato.

57. - **Cotolette di carciofi**

Prendete due carciofi grossi, nettateli dalle foglie dure e raschiatene il gambo, poi lessateli, ma non troppo e così bollenti tagliateli per il lungo in cinque fette ciascuno, lasciando ad ogni fetta un pezzetto di gambo: conditeli con sale e pepe.

Fate una balsamella con 30 grammi di farina, 30 di burro, 20 di parmigiano grattato e 2 decilitri di latte

Tolta dal fuoco mescolateci un rosso d'uovo, un po di parmigiano ed una presa di sale; poi prendete le fettine di carciofi ad una ad una per il gambo immergetele nella balsamella, distendetele su un vassoio e con un cucchiaio ricopritele con la balsamella rimasta. Quando saranno ben diacce doratele con un uovo frullato, impanatele e friggetele nell'olio o nello strutto.

58. - **Zucchine ripiene.**

Prendete delle zucchine, tagliatele in pezzi lunghi da 10 a 15 cent. poi apritele a meta. Con un cucchiaio levatene i semi e la midolla che tritorete e metterete a cuocere insieme ad un po' di cipolla soffritta e poca salsa di pomodoro. Tritate intanto un po' di tonno all'olio, che mescherete all'intingolo insieme ad un pochino di parmigiano, togliendolo dal fuoco

Con questo composto riempite il vano delle zucchine, accomodatele in teglia con poco olio, cuocete fra due fuochi.

in un tegame con olio, sale e pepe. Copriteli, fateli saltare di quando in quando e serviteli.

66. - " **Tenerumi** „ **(germogli) di zucca alla siciliana.**

Generalmente non si utilizzano in Italia gli ultimi germogli delle zucche che non servono affatto alla pianta e che anzi le sottraggono umore; in Sicilia invece tali germogli si cuociono in acqua salata dopo aver tolto i viticci e si servono conditi con olio e limone.

67. - **Melengiane fritte.**

Tagliate a fette rotonde alte un centimetro circa delle melengiane (non si devono sbucciare). Mettetele a sgocciolare in uno staccio cosparse di sale per tre o quattro ore, poi, fatele imbianchire lessandole leggermente in acqua salata badando non cuociano troppo. Sgocciolate e raffreddate, passatele all' uovo e pangrattato e friggetele in olio o strutto.

68. - **Melengiane alla parmigiana.**

Tagliate delle melengiane a fette per il lungo, mettetele in uno staccio con un po' di sale a sgocciolare per alcune ore. Asciugatele in uno strofinaccio e friggetele in olio abbondante; poi, in un vassoio che regga al fuoco mettete uno strato di fette alte un dito, cospargetele di parmigiano grattato e di qualche cucchiaiata di conserva di pomodoro alquanto ristretta. Sovrapponete altre fette e via di seguito. Terminate con pomodoro e parmigiano e mettete al forno, o con coperchio con brage sopra, a gratinare.

Si servono calde nello stesso vasoio.

69. - **" Caponatina „ alla siciliana.**

Prendete 10 o 12 melengiane e tagliatele a dadi, senza sbucciarle, mettetele a sgocciolare, cosparse di sale, in un setaccio per 2 o 3 ore. Friggetele nell'olio caldo. Prendete intanto un bel sedano, tagliatelo a fettine e lessatelo leggermente nell'acqua, soffriggete in un tegame una cipollina con dell'olio, versatevi 5 o 6 cucchiaiate di salsa di pomodoro, un cucchiaino di farina, mettetevi il sedano e 200 grammi di olive bianche disossate e tritate. Aggiungete sale, 2 o 3 cucchiai di zucchero, un po' di aceto e lasciate cuocere per alcuni minuti. Versatevi le melengiane fritte, rimescolatele bene, correggete se occorre il gusto aggiungendo all'occorrenza aceto e zucchero e versatelo in massa compatta sul piatto lisciandone la superficie con un cucchiaio. Si guernisce con un po' di bottarda (uova di tonno) grattata, filetti di acciughe, uova sode a spicchi e se si vuole con 2 o 3 piccolissimi polipi fritti e gamberi pure fritti.

Naturalmente questa guarnizione non aggiunge niente al sapore e può essere semplificata riducendola a sole fettine di uova sode e pezzetti di acciughe.

PARTE III.

70. - **Arancini di riso.**

Riso . . . grammi 500;
Carne: . . circa gr. 350;
Uova: . . N. 3;
Parmigiano grattato, cipolla, un dado Maggi.

Si imbianchisce il riso in poca acqua e si lascia cuocere aggiungendo latte: deve riuscire un risotto assai sodo. Levatelo dal fuoco appena sarà intiepidito, unitevi 3 tuorli d'uovo e 3 cucchiai colmi di parmigiano, rimescolate bene e lasciate raffreddare completamente.

Preparate intanto in una casseruola un po' di cipolla tritata rosolata con burro, mettetevi la carne tagliata a piccolissimi pezzi, un cucchiaio di conserva di pomodoro, sale, spezie, un dado Maggi e tanta acqua quanta ne occorre per cuocere la carne e fare un intingolo che non sia liquido. Lasciate raffreddare. Mettete nel cavo della mano una cucchiaiata abbondante di riso e nel mezzo di essa formate un vuoto che riempirete con un po' di intingolo, stringendo leggermente la mano chiudete il riso in forma di palla, aiutandovi con l'altra mano, in modo da formare una piccola arancia. Passatelo nel bianco d'uovo leggermente battuto e poi nel pangrattato e friggete con strutto abbondante.

Non occorre che la carne per l'intingolo sia di prima qualità, ritagli di carne e parti di secondo taglio possono benissimo servire. Facendo questo intingolo con fegatini e interiori di pollo riesce una pietanza assai gustosa e signorile.

71. - Gnocchi alla romana.

Latte: decilitri 4:
Semolino: grammi 120;
Uova: . · N. 2:
Burro, parmigiano, sale;

Cuocere il semolino nel latte e ritirarlo dal fuoco, aggiungere le uova, rimescolando bene, distenderlo sulla tavola e quando è freddo, tagliarlo a mandorle o a tondini.

Prendere un recipiente di terraglia che resista al fuoco, disporvi con ordine le mandorle o i tondini di semolino, mettervi qualche pezzetto di burro e un po' di parmigiano grattato e cuocere al forno.

72. - Soufflé al formaggio.

Sciogliete in una casseruola 100 grammi di burro, battete a parte 5 tuorli d'uovo, versateli nel burro, rimescolate un momento a fuoco lento per legare il burro con le uova; togliete la casseruola dal fuoco e versatevi a poco a poco 200 grammi di formaggio grattuggiato di cui 100 di Gruyera e 100 di parmigiano, aggiungete una presa di pepe e una di zucchero. Rimettete il composto al fuoco rimescolando sino a che la pasta sia ben liscia. Allora ritiratela e incorporatele una chiara d'uovo battuta a neve. Un momento prima di mettere il soufflé al forno aggiungete altre tre chiare battute a neve.

Cuocete in stampo di porcellana o in piatto resistente al fuoco e servite nel medesimo.

73. - Beignets soufflés al formaggio.

Acqua: . . . . . decilitri 2:
Formaggio Gruyera o parmigiano: grammi 100;
Burro: . . . . . „ 125;
Uova: . . . . . Numero 3;
Sale, pepe.

Mettete al fuoco una casseruola con l'acqua, il burro ed il pepe; appena comincia ad entrare in bollore, aggiungete la farina rimescolando ben bene con un mestolo onde farne una pasta liscia. Quando questa sarà ben unita e comincerà a staccarsi dal recipiente, ritirate la casseruola dal fuoco e versatevi il formaggio. Lasciate raffreddare a metà e aggiungete le uova ad una ad una sino a che tutto sia ben amalgamato. Prendete allora una cucchiaiata di questa pasta e lasciatela cadere nella teglia nella quale avrete preparato l'unto pronto per friggere badando che non sia troppo caldo: continuate a versare la pasta a cucchiaiate nella teglia sino a che ve ne sta friggete a fuoco lento voltando i beignéts con la spatola. Quando saranno ben dorati fateli sgocciolare e disponeteli a piramide in un piatto.

74. - Soufflè di farina gialla.

Fate cuocere per 10 minuti 100 grammi di farina di granoturco (semolino) in mezzo litro di latte con un pezzetto di burro e una presa di sale, amalgamatevi 4 tuorli d'uovo e 6 chiare battute a neve.

Cuocete al forno in timballo di porcellana o di terraglia.

75. - Crostate di polenta.

Fate la solita polenta di farina gialla e finitela con un po di burro e formaggio grattuggiato. Stendetela sul tagliere ben bagnato lasciandole un discreto spessore. Quando sarà raffreddata ritagliatene con una forma o un bicchiere dei tondi e impanateli. Con un'altra forma rotonda o un bicchiere più piccolo segnate da un solo lato a circa un centimetro dal bordo, un cerchio e poi friggete in strutto facendo fare una bella crosta dorata da ambo le parti.

Tolte le crostate dalla padella alzate il tondo piccolo segnato al centro, mettetelo a parte e vuotate lo spazio

ch' egli avrà tracciato. Riempite i vuoti con fonduta di formaggio o con uova strapazzate o con un ragout di cervella, di pesce o di carne tagliati a dadini, ricoprite con i piccoli tondi tolti che formeranno i coperchi e servite.

76. - "Smaccafam„ alla trentina.

In circa 3[4 di litro di latte lasciate inzuppare per un poco del pane raffermo, poi incorporatevi 3 uova, 2 cucchiaiate di farina bianca o gialla stemperata in un po' di latte, un po' di sale e per ultimo della mortadella arrostita con burro o grasso.

Cuocete in un recipiente unto di burro e servite caldo.

77. - Frittate varie ripiene.

Battere i torli con prezzemolo e parmigiano, unirvi le chiare in fiocca e fare una frittata arrotolata dopo avervi versato nel centro dei legumi, oppure della pasta condita, o un ripieno fatto di carne avanzata cotta, tritata e insaporita sul fuoco con un po' di cipolla, di farina e di pomodoro in modo da formare un pieno denso e saporito.

78. - Frittata triestina N. 1.

Battere le uova con prezzemolo, parmigiano, sale e pepe e aggiungere circa 1 bicchiere di latte per 4 uova.

Friggerla come le altre frittate nella padella e rivoltarla.

79. - Frittata triestina N. 2.

Immergete per un momento 100 grammi di mollica di pane in un po' di latte caldo o meglio ancora in crema, schiacciatela sino a darle l'aspetto di un passato, mesco-

latevi cinque o sei uova, salate e procedete come per le solite frittate semplici

80. - **Tortino toscano.**

Prendi due carciofi, puliscili e tagliali a fettine sottili per il lungo, che metterai a rosolare in olio caldo. Quando saranno cotte, versa nella teglia tre uova che avrai sbattuto bene aggiungendo un po' di sale e prezzemolo triturato. Servi subito possibilmente nello stesso recipiente nel quale avrai cotto il tortino.

81. - **Uova con patate.**

Taglia, dopo averle pelate, delle patate lesse, falle saltare in una padella con burro. Quando sono soffritte rompivi le uova, aggiungivi un po' di sale, rimescola e servi.

82. - **Uova sui crostini.**

Tagliate sei fette di pane alte un dito e toglietene la crosta, incavatele leggermente nel mezzo da un lato e dopo averle appena bagnate soffriggetele da tutte due le parti nella padella con pochissimo olio. In una casseruolina preparate un poco di balsamella e aggiungetevi due acciughe salate stemperate con un po' d'aceto ed un ciuffetto di prezzemolo trito, cuocete sei uova affogate, collocate i crostini sopra un letto di erbaggi e sopra ogni crostino mettete un uovo, coprite tutto con la salsa e servite subito.

83. - **Tortini di ricotta.**

Ricotta . . . . . grammi 200;
Parmigiano grattato . . . „ 50;
Farina . . . . . „ 30;
Uova . . . . . Numero 2;
Prezzemolo tritato, un pizzico;
Odore di spezie, sale quanto occorre.

Formate un impasto coi suddetti ingredienti, versatelo sulla spianatoia sopra ad un leggero strato di farina e fategliene prender tanta quanto basta per poter formare 12 crocchette morbide che schiaccerete alquanto. Mettete una teglia al fuoco con un pezzetto di burro per rosolarle e quando avranno preso colore da ambedue le parti bagnatele con sugo di pomodoro o conserva sciolta nell' acqua.

84. - Frittelle di uova con patate lesse.

Si mescolano grammi 250 di purè di patate (possono servire anche patate avanzate del giorno precedente) con grammi 50 di burro ben battuto, 2 tuorli d'uova, due chiare in fiocca e 2 decilitri di latte.

Con questo composto fate 4 frittelle e soffriggetele una per volta in padella unta di burro finchè abbiano preso il color d'oro da tutte le parti. Servite con erbaggi.

85. - Fegato alla veneziana con polenta.

Prendete due grosse cipolle, tagliatele a fette rotonde, mettetele a rosolare in padella con olio e quando saranno ben colorite buttatevi mezzo chilo di fegato tagliato a fettine. Cuocete a fuoco vivo rimescolando per pochi minuti. Salate prima di togliere il fegato dal fuoco, versatelo su un letto di polenta e servitelo.

Per riuscire bene deve cuocere pochi minuti ed a fuoco vivissimo e la polenta dev'essere tenera.

86. - Pasticcio di fegato.

Carne di maiale: 1[4 di chilo;
Fegato di vitella: 1[4 „
Lardo: . . . . 1[8 „
Uova: . . . . Numero 3;
Pane, cipolla, sale, pepe e maggiorana.

Si lascia stufare la carne di maiale tagliata a pezzetti nella cipolla rosolata in un po' d'unto, poi si aggiunge il fegato tagliato a fettine e si lascia cuocere per 1|4 d'ora aggiungendo gli odori, il pane e le uova. Si fodera di fettine di lardo una forma da pasticcio, vi si versa il composto e si mette a cuocere al forno.

87. - **Cuore di manzo.**

Cuore: . . . . . mezzo:
Grasso o lardo: grammi 50;
Farina: . . . „ 50;
Spezie, aromi, cipolla, 1|2 limone.

Si cuoce il cuore in acqua salata con gli aromi e la cipolla per 4 ore (fare uso della cassa-fornello)

Si prepara una balsamella fatta col grasso e la farina e allungata con acqua salata ed il sugo del limone: si aggiunge pepe, paprica e noce moscata e si lascia cuocere per mezz'ora. Quando il cuore è cotto si taglia a pezzetti, si mette nella balsamella e si rimette al fuoco per 1|4 d'ora. Se ne formano delle specie di taglint-lle.

88. - **Sformato di salame.**

Burro: grammi 60;
Farina: „ 60;
Latte: . . 1|2 litro;
Uova: . . N. 3;
Salame o mortadella.

Con il burro, la farina ed il latte fare una balsamella ben cotta, lasciarla intiepidire e aggiungere i tuorli d'uovo e poco sale poi le chiare montate. Mettere la metà del composto in uno stampo unto di burro, cospargerlo col salame tritato e ricoprire questo con l'altra metà del composto.

Cuocere a bagno-maria per 3|4 d'ora.

Servire lo sformato dosandolo con burro e parmigiano.

89. - **Pasticcio di patate.**

Patate farinose 1 chilo, carne grammi 600, (non occorre sia di primo taglio, può servire anche una parte un po' grassa), 3 uova, burro e un po' di parmigiano.

Tagliare la carne a pezzetti, rosolarla con un po' di burro e cipolla trita, aggiungere un po' di farina, un po' d'acqua, sale e pepe e lasciar cuocere. Deve restare con un po' di sugo piuttosto denso. Lessare, pelare e passare allo staccio le patate e metterle sul fuoco con un po' di burro rimescolando sempre per farle asciugare. Toglierle dal fuoco e tiepide che siano rompervi uno per volta le uova e mescolarvi un po' di parmigiano grattato e sale, se occorre.

Ungere di burro un tegame o tortiera e passarla al pangrattato. Versarvi 2|3 delle patate facendo un vano nel mezzo, nel quale verserete l'intingolo di carne. Coprire col resto delle patate spolverare di pangrattato e cospargere con pezzetti di burro. Cuocere al forno vivo finchè abbia preso un bel colore dorato. Servire caldo.

90. - **Carne con patate.**

Carne di manzo: grammi 300;
Lardo: . . . . „ 80;
Patate: . . . . „ 700;
Sale, pepe, cipolla.

Tagliate il manzo a fettine, battetele bene e fatele rosolare con la cipolla triturata ed il lardo. Lessate a parte le patate, pelatele, tagliatele a fettine e unitele alla carne.

Bisogna che questa pietanza sia cotta a fuoco vivo rimescolandola sempre e sia servita subito altrimenti la carne indurisce.

Si può fare lo stesso piatto con resti di carne già cotta.

91. - **Pane alla regina. (per utilizzare resti).**

Prendete degli avanzi di vitello o di pollo e tagliateli a pezzetti. Aggiungete un bicchiere di buona salsa alla crema o altra salsa un po' densa, salate e mettete un po' di pepe, erbe triturate e due o tre uova intere. Quando tutto sarà ben incorporato, versate in uno stampo unto di burro e cuocete a bagno-maria per 35 o 40 minuti.

Volendo, servire con una salsa bianca.

92. - **Polpettine.**

Carne cruda tritata fina grammi 500 (non occorre sia di primo taglio) un panino ben inzuppato d'acqua, un po' di prezzemolo trito, un po' di lardo, 2 soldi di midolla d'osso, un po' di parmigiano, sale, pepe, odori.

Mischiate tutto bene in modo da formare un bel pastone e colle mani bagnate fate delle pallottole schiacciate. Infarinatele e friggetele. Si possono servire insieme a patate fritte oppure con contorno di patate o di risotto.

Queste polpettine dopo fritte si possono tirare in umido nel modo seguente:

Colorire un po' di cipolla con burro o strutto, aggiungere un cucchiaino di farina, 1 dado Maggi o Liebig e volendo un pizzico di funghi secchi tenuti per 1/2 ora in acqua tiepida e poi un po' d'acqua. Posarvi le polpettine e dopo pochi bollori servirle coi sopradetti contorni o polenta non troppo soda.

Le stesse dopo averle fritte si possono mettere in un tegame con salsa di pomodoro già pronta insieme a 1 chilo di patate lessate e tagliate a dadi.

93. - **Spezzatino.**

Carne cotta grammi 400;
Patate: . . „ 400;
Unto d'arrosto „ 40;

Burro: . . grammi 10;
Dado Maggi N. 1;

Tagliate la carne a pezzetti e fate lo stesso con le patate lessate. Rosolate una cipolla affettata coll' unto, versatevi 1[4 di litro di brodo preparato col dado Maggi; in questo intingolo mettete a cuocere le patate e la carne sino a che tutto sia ben unito.

94. - **Pasticcio di carne.**

Tritare assai fine del lesso freddo o altra carne fredda, aggiungere circa un terzo della quantità di carne, di lardo, un po' di scalogna e prezzemolo: unire al composto un po' di mollica di pane bagnata nel latte e passata allo staccio e due o tre uova a seconda della quantità.

Preparare uguale quantità di patate lessate e passate al setaccio, burrare un piatto che resista al fuoco e mettervi a suoli il passato di patate ed il ripieno terminando con le patate. Versarvi un po' di burro fuso e far prendere colore al forno.

95. - **Lesso rifatto alla veneziana.**

Per utilizzare del lesso si può fare nel seguente modo: soffriggete un po' di cipolla tritata con burro, mettetevi del lesso tagliato a fettine e lasciatelo colorire: aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco, un cucchiaio di aceto, un pizzico di prezzemolo tritato, sale e pepe.

96. - **Lesso freddo con salsa tonnata.**

Affettate il lesso e disponetelo su un piatto: pestate nel mortaio due acciughe salate ripulite dalle lische, 100 grammi di tonno sott'olio, una mollica di pane inzuppata

nell'acqua, della grossezza di un uovo, un po' di prezzemolo, e un tuorlo d'uovo sodo. Quando il composto è ben fine passatelo allo staccio, allungatelo con olio e aceto; versatelo sulla carne lessa che circonderete di olive bianche, capperi, e citriolini sott'aceto oppure con fettine di limone.

97. - **Canapés.**

Prendere della carne cotta (serve lesso o arrosto del giorno precedente) tritarla e unirla a della cipollina, colorirla e legarla con un cucchiaino di farina, poca conserva di pomodoro, sale, pepe e poche gocce d'acqua. Tiepido che sia, aggiungere un po' di parmigiano.

Tagliare dei crostini di pane alti un dito e senza crosta, bagnarli leggermente nel latte mettervi sopra un monticciuolo di carne, passarli nella farina, poi friggerli con garbo in frittura bollente.

98. - **Pallottoline di carne.**

Fate un composto di carne bollita o arrosto che taglierete a pezzetti insieme ad un po di mollica di pane tenuta a bagno in acqua o latte e ben spremuta, a qualche avanzo di patate o di purèe, ad una cipollina tagliata fine e passata nel burro, ad un po' di prezzemolo, sale, pepe e noce moscata.

Aggiungete un uovo intero e mescolate bene.

Fate delle pallottoline grosse quanto un piccolo uovo, passatele nella farina, cuocetele al forno caldo in una teglia da arrosto con un po' d unto.

Se non avete il forno passatele nell uovo e pangrattato e poi friggetele.

Servite con salsa bianca ai capperi o salsa di pomodoro.

99. - Ottimo modo per preparare avanzi di carne e pollo.

Incorpora bene aceto, farina, uova e sale, metti in questo composto il pollo e la carne tagliati a pezzi e lasciaveli un poco. Friggi con strutto ed aggiungi nello stesso strutto foglie di sedano e di salvia.

100. - Soufflé di pollo.

Polpa di pollo priva della pelle,	grammi	80;
Farina	„	50;
Burro	„	30;
Parmigiano grattato . . .	„	20;
Latte	decilitri	2 1/2;
Uova	numero	4;
Sale	una presa.	

Fate una balsamella col burro, la farina ed il latte, dopo cotta e non più a bollore, unitele il parmigiano, il sale, i rossi d'uovo ed il pollo tritato con la mezzaluna.

Poi montate ben sode le chiare aggiungetele al composto, versate il tutto in un recipiente che resista al fuoco, rosolatelo leggermente al forno da campagna e servitelo caldo.

Questo piatto leggero e nutriente è ottimo quando si hanno avanzi di pollo arrosto oppure bollito.

101. - Coniglio in umido.

Tagliate il coniglio a pezzi e mettetelo al fuoco in una casseruola per fargli far l'acqua che poi scolerete. Quando sarà asciutto aggiungete un pezzetto di burro, un po' d'olio e un battuto composto del fegato dell'animale, di un pezzetto di carnesecca e di tutti gli odori, cioè: cipolla, sedano, carota e prezzemolo tritati finemente. Condite con sale e

pepe, rimuovetelo spesso e quando sarà rosolato bagnatelo con acqua e sugo di pomodoro o conserva. Aggiungete all'ultimo un altro pezzettino di burro.

Il sugo servirà per condire le " Pappardelle col sugo di coniglio „ (Ricetta n. 26).

Se non voleste adoperare il sugo per condire le pappardelle è inutile usare la carnesecca per il battuto.

102. - **Coniglio fritto.**

Tagliate il coniglio a pezzetti e buttateli nella padella con del lardo: quando saranno quasi cotti scolateli da tutto l'unto e rimetteteli al fuoco con un pezzetto di burro, continuate a friggere e dopo un po' aggiungete sugo di pomodoro o conserva sciolta in acqua, sale e pepe.

103. - **Coniglio al latte.**

Fate rosolare nel burro, il coniglio tagliato a pezzetti, con sale e qualche aroma · togliete poi questi, coprite con latte e lasciate sobbollire.

104. - **Coniglio lessato.**

Cuocete il coniglio per 3 ore circa (di cui un po' meno di un'ora sul fuoco usando la cassa-fornello) in una discreta quantità di acqua con cipolla, prezzemolo, sedano, erbe aromatiche, sale e pepe curando molto la schiumatura. Ne avrete un ottimo brodo.

Il coniglio potete servirlo caldo con una salsa oppure freddo ricoperto e guernito come il vitello tonnato.

105. - **Coniglio al forno.**

Togliete al coniglio i visceri, la testa e le quattro estremità e ponetelo con burro, rosmarino, salvia e sale in un saltiero che metterete a forno moderato per circa un'ora. Tagliatelo a pezzetti e servitelo con la sua stessa salsa sgrassata.

106. - **Stufatino di coniglio.**

Mettete in padella un battuto di aglio, prezzemolo, sedano e carota con olio, pepe e sale e gettatevi poi il coniglio tagliato a pezzi e se vi aggrada anche il cuore, il fegato ecc. Rivoltatelo spesso e quando sarà sufficientemente rosolato, spargetelo di farina e aggiungete un po' di sugo di pomodoro o conserva; tirate a cottura con acqua.

Potete servire lo stufatino con contorno di patate o polenta pasticciata.

107. - **Fricassea d'interiori di coniglio.**

Tagliate a pezzetti il cuore, il polmone ed il fegato; sciogliete in una cazzaruola un po' di burro con una cipolla tagliuzzata, versatevi il cuore ed il polmone e fate cuocere a fuoco vivo per pochi minuti. Unite poi il fegato, sale, pepe, prezzemolo triturato e per ultimo il sugo di un limone.

Servite con riso all'inglese o con risotto.

108. - **Pesce alle patate.**

Pelate mezzo chilo di patate e mettetele al fuoco in acqua fredda con un pò di sale, sgocciolatele e passatele allo staccio, incorporatevi un pezzetto di burro, un deci-

litro di latte, due uova intere e battete bene in modo da formare una pasta liscia e leggera.

Imburrate un vassoio che regga al fuoco, mettetevi la purée in corona lasciando un vuoto nel mezzo. Dorate con un po' d'uovo tolto dai due usati per il composto, fate colorire al forno. Intanto lessate 500 gr. di pesce (merluzzo, nasello o pesce da taglio) tagliatelo in pezzi e mettetelo nel vuoto che avete riservato; versatevi sopra una leggera balsamella nella quale avrete messo qualche citriolino in aceto tagliato a fettine.

Servite caldo.

109. - **Mayonnese di pesce.**

Togliere la pelle e le lische ai resti di pesce che si vogliono utilizzare, fare a pezzetti il bianco di un'insalata, coprire con questa il fondo di un piatto rotondo, disporvi sopra uno strato di pesce ed un'altro di salsa mayonnese e così di seguito sino a che vi son resti; dare una forma conica, ricoprire con salsa, uguagliarla servendosi di un coltello.

La stessa ricetta può servire per verdure cotte.

110. - **Pesce gratinato.**

Se si hanno resti di pesce bollito, ripulirli e togliere le lische, preparare una balsamella legata con tuorlo d'uovo e ben salata, burrare un piatto resistente al fuoco, mettervi un pò di balsamella poi uno strato di pesce, poi un'altro di balsamella e così di seguito dando la forma di cono: finire con balsamella, eguagliarla con un coltello.

Cospargere con formaggio grattato e pangrattato, bagnare con un pò di burro liquefatto, mettere il piatto al forno e lasciar gratinare.

Volendo, servirsi di conchiglie.

111. - **Stoccafisso alla Cappuccina.**

Stoccafisso: . . grammi 750;

Si metta lo stoccafisso a bagno in acqua fredda con poco sale e si faccia scaldare al fuoco. Ben caldo si copra e lasci per 10 minuti rivoltandolo con garbo. Si tagli il pesce a pezzetti e si passino in un miscuglio fatto con pangrattato abbrustolito, cipolla trita, poco aglio, sale, pepe, scorza di limone grattata e parmigiano.

Si collochino i pezzi in un tegame con olio, si cospargano con un po' d'olio, si cuociano fra due fuochi.

Si può usare burro invece di olio e si può cucinare nello stesso modo il baccalà.

PARTE IV.ª

Battete intanto tre uova e riscaldate in un recipiente tre cucchiai di burro chiarificato. Passate le fette nell'uovo e mettetele a friggere nel burro lasciando che prendano colore da ambo i lati. Allora passatele in un po' di zucchero in polvere misto, se vi piace, a cannella. Tenete le croste al caldo sino a che siano tutte fritte.

Queste croste potete servirle versandovi sopra delle ciliege cotte o altro composto di frutta o spalmandole con conserva o marmellata o miele.

115. - Fette di polenta alla marmellata.

Zucchero: . . grammi 150;
Farina gialla: „ 100;
Grasso: . . . „ 30;
Conserva di frutta „ 60;
Uova: . . . . Numero 3;

Si battono le uova intere con lo zucchero e vi si unisce la farina. Quando il composto è ben battuto si versa in uno stampo più lungo che largo unto di burro e si cuoce al forno per mezz'ora circa. Cotto che sia, si sforma e si taglia a fettine che si spalmano di conserva di frutti.

116. - Dolce molto economico di farina gialla.

Latte: . . . . . decilitri 7;
Zucchero in polvere: grammi 80;
Farina gialla: . . . „ 140;
Uva passa: . . . . „ 40;
Scorza d'arancia candita, un po' di zucchero vanigliato.

Si cuoce la farina nel latte per circa 20 minuti, vi si unisce lo zucchero, l'uva passa e le scorze d'arancia tagliate a pezzetti. Si lascia raffreddare, poi si versa in una teglia unta con burro all'altezza di un dito e si cuoce al forno per 30 minuti circa.

Si taglia a fettine e si serve con zucchero alla vaniglia o marmellata.

AVVERTIMENTO

Per le scorze di aranci e limoni che si usano in cucina, anzichè gettare quelle che tornano dalla tavola, tagliatele a quarti, infilatele in un ferro o forchetta, imbiancatele all'acqua (1) canditele e conservatele. Esse vi saranno molto utili per torte, budini o altro.

117. - **Soufflet di polenta.**

Latte: . . . . . 1[2 litro;
Zucchero: . . grammi 160;
Farina gialla: . „ 120;
Uova: N. 3 tuorli e 4 chiare;
Grasso: . . . grammi 30;
Mezzo limone;

Mischiare la farina con 1[4 del latte freddo e versare questo composto nell'altro latte quando sarà a bollore, far cuocere bene, battere il grasso finchè sia spumoso, aggiungere uno alla volta i rossi d'uovo, poi lo zucchero, il sugo e la scorza del limone tritata, unire tutto alla polenta e mischiare bene aggiungendo le chiare a neve.

Si cuoce al forno per 3[4 d'ora in piatto di porcellana o terraglia e si serve subito.

118. - **Soufflet di mele alla russa.**

Sbucciate tre o quattro mele, preferibilmente ranetta, tagliatele a fette togliendo i semi, mettetele in una casseruola con 50 grammi di zucchero, un pizzico di cannella in polvere, 1[2 bicchiere d'acqua ed un pezzettino di burro.

Cuocete con coperchio sino a che le mele siano sfatte, allora schiacciatele con un cucchiaio di legno e formate una marmellata.

Battete 6 chiare d'uovo a neve, incorporatele alle mele calde, versate il composto in un recipiente di terra

(1) Imbiancare, termine culinario che significa mettere al fuoco in acqua.

112. - **Gnocchi di patate dolci.**

Burro: . grammi 30;
Patate: . „ 260;
Farina: . „ 50;
Uova: . Numero 1;
Pangrattato, sale.

Si intride bene il burro con l'uovo, le patate ben cotte e passate al setaccio, la farina e un po' di sale.

Con questa pasta si fanno dei piccoli gnocchi che si riempiono di conserva di prugne. Si cuociono in acqua salata per 8 minuti. Si avvolgono in pangrattato arrostito e si servono.

113. - **Dolce improvvisato.**

Battete a neve 5 chiare d'uovo, unitevi 100 grammi di zucchero in polvere finissimo e vanigliato. Disponete tutto a piramide su d'un piatto rotondo: grattuggiate una tavoletta di cioccolata mischiatele una cucchiaiata di zucchero fine, spolverate con questi la piramide di chiare di uovo e zucchero sino a che sia completamente coperta.

Mettete il piatto al forno non troppo caldo e lascialelo per 10 minuti per far indurire la superfice del dolce.

Servite con una salsa alla vaniglia o alla cioccolata.

114. - **Croste dorate.**

Dorate 16 fette di pane dell'altezza di un centimetro, date loro una bella forma rettangolare, mettetele in un piatto fondo e bagnatele leggermente con latte o crema.

resistente al fuoco e unto con burro, cospargete con zucchero in polvere e cuocete al forno a fuoco lento per 20 o 25 minuti.

NB. - Il medesimo dolce si può fare con altri frutti.

119. - **Torta di polenta.**

Zucchero: . grammi 160;
Farina gialla: „ 120;
Uova: . . . . . N. 4;
Scorza di limone;

Battere i rossi con lo zucchero, aggiungere la farina, due cucchiai di rhum e la scorza di limone grattata, poi le chiare montate. Mischiare bene e cuocere al forno in tortiera unta di burro. Si serve con zucchero vanigliato o con marmellata di frutta o con miele caldo.

120. - **Timballo di farina di riso.**

Latte: . . . . 1 litro;
Semolino di riso: 1[2 „ ;
Grasso: . . . grammi 70;
Zucchero: . . „ 30;
Una presa di sale;

Nel litro di latte cotto e salato si pone lo zucchero e la farina di riso e si lascia cuocere sino a che il cucchiaio stia bene in piedi nella polentina; quando questa ha raggiunto tale consistenza, la si versa in un timballo che si pone nel forno senza coperchio e ripetutamente si fora il composto con uno stecchino o con apposita paletta.

Si lascia asciugare così al forno per 20 minuti poi si scaldano 40 grammi del grasso in una casseruola, vi si versa il contenuto del timballo che avrà fatto una crosta bruna e lo si rimette nel forno per altri 10 minuti non coperto, allora si copre e si lascia sino al momento di servirlo. Prima di portarlo in tavola si spolvera di zucchero.

121. - **Riso con marmellata.**

Farina di riso: . . grammi 80:
Zucchero vanigliato: „ 80:
Latte: . . . . . 3[4 di litro:
Marmellata quanta ne occorre.

Si scioglie la farina con 1[4 del latte freddo, si versa nel resto del latte bollente e si cuoce finchè il composto sia duro e compatto.

Allora si bagna in acqua fredda un grazioso stampo, vi si versa la polentina con una cucchiaiata di marmellata e pieno che sia si lascia per 2 o 3 ore al fresco, meglio se circondato da sabbia bagnata: si sforma e si serve con composta di frutta o miele. Ottimo per i bimbi al pasto della sera.

122. - **Torta di castagne.**

Castagne: . chili 1;
Chiare d'uovo: N. 2;
Zucchero · grammi 280;
Un'arancia, vaniglia, cioccolatta.

Pelate, cuocete e passate le castagne. Lo zucchero misto alla vaniglia, alle chiare montate, al sugo dell'arancia, dev'essere battuto per 3[4 d'ora, poi si mischia bene con le castagne e si cuoce lentamente al forno in tortiera unta di burro e infarinata. Prima di toglierla dalla tortiera bisogna essere sicuri che si stacchi bene Quando è fredda si copre con ghiaccio di cioccolatta.

123. - **Torta di chiare d'uovo.**

Quando avete delle chiare avanzate potete fare la seguente torta.

Dimenate in bianco 140 grammi di burro, aggiungete 140 grammi di zucchero e 140 di farina.

Battete a neve 4 chiare d'uovo e aggiungetele al com posto. Mettete al forno in una tortiera.

124. - **Dolce di chiare d'uovo.**

(Utilissimo per utilizzare delle chiare avanzate).

Chiare d'uovo	N.	8 o 9 ;
Farina fina	grammi	300 ;
Zucchero fino	„	150 ;
Burro	„	150 ;
Uva passa	„	50 ;

Montare le chiare in fiocca assai soda ; amalgamarvi lo zucchero, la farina ed il burro sciolto, aggiungere l'uva, versarlo in teglia unta all'altezza di due dita e cuocere al forno.

125. - **Stroboli alla trentina.**

Versa litri 0.35 di acqua bollente su Cg. 0.56 di farina, aggiungi tre cucchiai di zucchero, poco sale, un bicchierino di acquavite e 7 uova circa. Passa il composto da un imbuto lasciandolo cadere nello strutto non troppo caldo e friggi lentamente.

A questi tortelli, mentre la pasta cade, darai la forma di piccole salsicce. Questa dose serve per circa 18 "stroboli„.

126. - **Budino di pane e cioccolatta.**

Pane : .	grammi	100 ;
Zucchero :	„	40 ;
Burro : .	„	20 ;
Latte : .	decilitri	4 ;
Uova : . . .	N.	3 ;

Versate il latte bollente sopra il pane tagliato a fette sottili. Lasciatelo in infusione per circa due ore, passatelo al setaccio, mettetelo al fuoco collo zucchero, il burro e la cioccolatta grattata. Rimestate spesso, fate bollire alquanto e lasciate raffreddare. Allora aggiungete le uova,

prima i rossi e poi le chiare montate, cuocetelo a bagnomaria in uno stampo liscio unto con burro e servitelo freddo.

127. - Budino di zucca.

Si prende della zucca gialla di buona qualità, si cuoce, indi si pesta bene e vi si aggiungono alcuni amaretti, un pizzico di mandorle dolci ed un po di scorza di limone, zucchero e un uovo. Si unisce tutto e se la pasta riesce un pò molle, vi si aggiunge del pangrattato. Poi si prende un recipiente, si unge con burro spolverizzato di pangrattato, si cuoce a fuoco lento in forno o con fuoco sopra e sotto.

128. - Budino di riso.

Imbiancare 400 grammi di riso con tanta acqua che lo tenga coperto.

Quando questa si è asciugata aggiungere mezzo litro di latte e farlo cuocere a fuoco dolcissimo (anche qui è utile la cassa-fornello) lasciarlo raffreddare per un po', unirvi tre tuorli d'uovo, una manata di uva passa, un pò di pignoli, un pezzetto di cedro candito tagliato a pezzetti, un bicchierino di rhum e zucchero a piacere. Versare il composto in uno stampo unto di burro e passato di pangrattato cuocerlo al forno. Può essere servito caldo o freddo, a piacere, semplice o con marmellata di frutta; si può anche cospargerlo di zucchero, bagnarlo di rhum e accenderlo.

129. - Budino freddo di castagne.

Lessa, sguscia e passa allo staccio un chilo di castagne; uniscivi uua tavoletta di cioccolatta grattata, un po' di

vaniglia, un etto di zucchero, un bicchierino di rhum e poca panna o in mancanza di panna un pò di latte, tanto quanto ne occorre per rendere la pasta morbida, ma consistente.

Mettila in stampo unto di burro pigiandola. Dopo pochi minuti la rovescerai sul piatto e la coprirai con zucchero caramellato.

130. - Fiori di zucca fritti.

Scegliete dei fiori di zucca o bocciuoli quasi aperti, tagliatene il gambo, lavateli, asciugateli in un lino e immergeteli uno per volta in una pastella fatta con farina uovo e olio. Buttateli nello strutto caldo. Si servono semplici oppure spolverati di zucchero fine o con miele. Nello stesso modo si friggono fettine di mele, albicocche divise per metà o fettine di pesche.

131. - Fritto di polenta.

Cuocere nel latte della farina di granoturco finchè si sia ottenuta una polenta molto dura, aggiungervi un pezzetto di burro e stenderla all'altezza di un dito su una tavola di marmo: tagliare la polentina a losanghe, friggerla nell'unto caldo e servirla con zucchero.

132. - Pan perduto.

In una tazza di latte mettere una bella cucchiaiata di zucchero, un pizzico di cannella in polvere e un po' di buccia di limone grattato. Intingervi delle fettine di pane raffermo alte un dito e senza crosta, passarle nell'uovo battuto e pangrattato, friggerle e servirle con zucchero.

133. - **Spuma alla cioccolatta.**

Prendi per ogni bianco d'uovo, un cucchiaio di zucchero vanigliato e uno di cioccolata grattugiata (meglio se comperata in polvere) batti bene il bianco a neve, aggiungi lo zucchero e la cioccolata amalgamando bene tutto, versa in tazzine e servi.

134. - **Castagne al latte bruciato.**

Prendete delle castagne cuocetele e pelatele avendo cura che non siano troppo cotte affinchè possano rimanere intere.

Caramellate in una casseruola un po' di zucchero, versatevi le castagne lasciatele dorare un momento, poi, a poco a poco aggiungete la quantità di latte sufficiente per coprire le castagne. Servitele calde.

135. - **Marmellata di castagne.**

Castagne 4 chili, zucchero 2 chili, un bicchiere d'acqua, una bacchetta di vaniglia.

Sgusciare, lessare e passar le castagne allo staccio, mettere acqua e zucchero sul fuoco e cuocere sino a che tira il piccolo filo, aggiungere la purée di castagne e la vaniglia tritata e far cuocere per 20 minuti circa. Conservare in vasi.

136. - **Purée di castagne caramellate.**

Lessate delle castagne, sgusciatele e passatele al setaccio su un piatto di portata.

Aggiustatele bene in forma di cono, caramellate dello zucchero e versatevelo sopra. Indurito farà una crosta liscia, di bell'aspetto.

137. - Cuccia (dolce siciliano di origine araba).

Grano gr. 500 (frumento duro).
Ricotta fresca gr. 800 o 1 chilo.
Zucchero a velo a piacere, vaniglia, zucca candita o frutti canditi.

Il grano si mette a bagno nell'acqua fresca la sera. Al mattino si mette sul fuoco per un'ora e poi si lascia almeno quattro ore nella cassa-fornello. Intanto si passa a staccio di seta, anche due volte, la ricotta e si condisce collo zucchero in modo che riesca ben dolce. Si sgocciola il grano che sarà cotto fino a spanarsi e si mischia alla ricotta, si versa in una coppa da servire e si guarnisce con canditi.

Il grano cotto è ottimo condito, invece che con ricotta con semplice miele.

138. - Conserva di gelsi neri o di more.

Frutta Chilog. 1.250;
Zucchero „ 1. --

Cuocete lo zucchero con un po' d'acqua finchè sia ridotto a sciroppo denso. Versatevi il frutto e lasciate cuocere finchè bolla fortemente. Lasciate riposare e l'indomani tornate a far bollire fortemente per un paio di minuti.

Così il terzo giorno. Conservare in vasi.

139. - Conserva dolce di pomodoro.

Pomodori: Chilog. 1;
Zucchero: grammi 300.
Odore di vaniglia, scorza di limone e sugo di un limone.

Il pomodoro ben maturo si butta nell'acqua bollente per meglio sbucciarlo, tagliarlo a metà e togliere i semi. Sciogliere lo zucchero al fuoco in 1|2 bicchiere d'acqua,

poi gettarvi il pomodoro, il sugo di limone e la scorza di limone grattata, in ultimo mettervi la vaniglia e a giusta cottura levare la conserva dal fuoco e versarla in barattoli. Si scambia per conserva di pesche.

140. - **Conserva di fragole.**

Fragole: chili 1.50;
Zucchero: „ 0.50;
Acqua: 1 bicchiere.

Si fa bollire lo zucchero con l'acqua sino a che tira il filo poi si aggiungono le fragole passate al setaccio e vi si lasciano bollire per 7 o 8 minuti. Si lascia raffreddare la conserva e si versa in vasi smerigliati o in barattoli. Dopo qualche giorno si fa ribollire e si conserva definitivamente.

141. - **Cotognata.**

Si puliscono bene con un pannolino le cotogne che si vogliono usare e si tagliano a quarti, si toglie loro il torsolo e si mettono a cuocere.

Quando sono tenere si passano allo staccio. Si pesa il passato, si prende altrettanto zucchero che si fa cuocere con un po' d'acqua sino a che tira il filo. Allora vi si versa il passato e si lascia bollire lentamente rimescolando di continuo. La cotognata sarà pronta quando sarà ben densa e si staccherà dal recipiente. Si versa in piatti o stampi e si conserva per l'inverno. Affinchè la cotognata prenda un bel colore dorato, cuocere lo zucchero anzichè con acqua semplice, con un po' di quell'acqua nella quale furono cotte le cotogne. Per i paesi dove abbonda la produzione del miele, servirsi di questo anziche dello zucchero calcolando che oltre a costare meno, dolcifica molto di più. Infatti per un chilo di passato di cotogne saranno più che sufficienti 3/4 di chilo di miele.

142. - Gelatina di mele cotogne.

Si puliscono le melè cotogne strofinandole con un panno onde toglierne la pelurie, indi si tagliano a fette, senza escludere alcuna parte, neppure i semi e si mettono a bollire in acqua. Quando sono ben cotte e ancora calde si avvolgono a poco a poco in uno strofinaccio e si spremono finchè la polpa resta perfettamente asciutta. Indi si misura il liquido che ne risulta e vi si aggiunge un chilo di zucchero per ogni litro di liquido. Si mette a cuocere a fuoco lento e si restringe alla metà. Durante la cottura curar bene di schiumare il composto. Quando questo è ancora tiepido, versarlo nei recipienti con tappo nei quali si desidera conservare la gelatina.

Si può fare benissimo la gelatina servendosi dell'acqua nella quale sono state cotte le cotogne per la marmellata e facendo cuocere a parte i torsoli, i semi, le bucce in acqua. Si coli e si unisca all'altra. Si proceda poi come al numero precedente.

143. - Conserva di pomidoro.

Lavare, tagliare e mettere o cuocere del pomodoro con un po' di cipolla tagliata e ciuffetti di basilico.

Quando cominciano a disfarsi versarli sopra un setaccio di crine per sgocciolarne bene tutta l'acqua, che si butta via.

Ben sgocciolati disossarli, e con la purèe che ne risulta riempire delle bottiglie (non troddo piene).

Turarle a macchina con turaccioli nuovi e ravvolgere le bottiglie con paglia e stracci.

Metterle in piedi in un caldaio di acqua fredda. Appena bolle rallentare il fuoco e lasciar bollire per 25 minuti a fuoco lento. Lasciare raffreddare le bottiglie nell' acqua, asciugarle e inceralaccare i turaccioli. Conservarle in luogo asciutto.

144. - **Pomodori secchi.**

Durante la stagione preparare, seccandoli al sole, dei pomodori, che prima saranno stati tagliati per metà e fatti sgocciolare, mettendoli a strati con sale in una cesta. Seccati che siano si conservano in una cesta o infilati a corona. Per servirsene metterli prima a bagno in acqua tiepida.

145. - **Julienne.**

Si può fare una Julienne economica ed ottima da poter usare in inverno, per minestre, avendo cura di far asciugare al forno, tagliandoli a pezzetti, tutti i residui di verdure e legumi come: carote, cavolfiore patate, sedano, cavoli, porri, fagiolini, ecc. ecc. Si conserva in vasi smerigliati.

146. - **Conservazione dei fagiolini verdi.**

Pulire dei fagiolini fini e immergerli nell'acqua fresca, sgocciolarli e lasciarli cuocere due o tre minuti in acqua bollente salata, rimetterli a raffreddare nell'acqua fredda, sgocciolarli, accomodarli in un recipiente di terra e ricoprirli con acqua bollita e raffreddata nella quale si saranno sciolti gr. 400 di sale per ogni litro, mettervi uno strato d'olio e conservare in luogo fresco ed asciutto.

147. - **Piselli allo stufato.**

Riempire completamente dei vasi di vetro con piselli teneri per ogni vaso da un litro aggiungere tre piccole cipolline, 50 grammi di burro, una cucchiaiata di zucchero, sale e pepe, chiudere il vaso e far bollire per un'ora a bagno-maria. Se la cottura ha prodotto dei vuoti,

INDICE

Cassa fornello . . . . . Pag. 3
Norme generali per l'alimentazione . . . . . » 4

MINESTRE

1. Sugo economico . . . . . Pag. 9
2. Passata . . . . . » 9
3. Minestra « [illegible] » . . . . . » [illegible]
4. Pappa per [illegible] convalescenti . . . . . » [illegible]
5. Brodo di [illegible] . . . . . » [illegible]
6. Minestra [illegible] . . . . . » [illegible]
7. Zuppa santé . . . . . » 11
8. Lesso con zucchini . . . . . » 12
9. Zucca di purée di piselli . . . . . » 12
10. Zuppa alla contadina . . . . . » 13
11. Minestra di rape . . . . . » 14
12. Minestra di patate . . . . . » 14
13. Tagliatelle di patate . . . . . » 15
14. Gnocchi di patate . . . . . » 15
15. Gnocchi di zucca alla napoletana . . . . . » 15
16. Gnocchi di farina gialla . . . . . » 16
17. Zuppa leggera di gnocchi . . . . . » 16
18. Minestra di polenta . . . . . » 16
19. Zuppa di avena . . . . . » 17
20. Minestra di fagiuoli . . . . . » 17
21. Zuppa di milza alla trentina . . . . . » 17
22. Altra zuppa di milza alla roveretana . . . . . » 17
23. Minestra di chiare d'uovo . . . . . » 18
24. Minestra di latte . . . . . » 18
25. Farinata . . . . . » 18
26. Pappardelle col sugo di coniglio . . . . . » 19
27. Minestra di erbe passate . . . . . » 19
28. Finta Julienne . . . . . » 20
29. Zuppa di rape . . . . . » 20
30. Zuppa di pane . . . . . » 20
31. Minestra casalinga di erbe . . . . . » 20

116. Dolce molto economico di farina gialla . . . . . Pag. 60
117. Soufflet di polenta . . . . . » 61
118. Soufflet di mele alla russa . . . . . » 61
119. Torta di polenta . . . . . » 62
120. Timballo di farina di riso . . . . . » 62
121. Riso con marmellata . . . . . » 63
122. Torta di castagne . . . . . » 63
123. Torta di chiare d'uovo . . . . . » 63
124. Dolce di chiare d'uovo . . . . . » 64
125. Stroboli alla trentina . . . . . » 64
126. Budino di pane e cioccolatta . . . . . » 64
127. Budino di zucca . . . . . » 65
128. Budino di riso . . . . . » 65
129. Budino freddo di castagne . . . . . » 65
130. Fiori di zucca fritti . . . . . » 66
131. Fritto di polenta . . . . . » 66
132. Pan perduto . . . . . » 66
133. Spuma alla ciaccolatta . . . . . » 67
134. Castagne al latte bruciato . . . . . » 67
135. Marmellata di castagne . . . . . » 67
136. Purée di castagne caramellate . . . . . » 67
137. Cuccìa (dolce siciliano di origine araba) . . . . . » 68
138. Conserva di gelsi neri o di more . . . . . » 68
139. Conserva dolce di pomodoro . . . . . » 68
140. Conserva di fragole . . . . . » 69
141. Cotognata . . . . . » 69
142. Gelatina di mele cotogne . . . . . » 70
143. Conserva di pomodoro . . . . . » 70
144. Pomodori secchi . . . . . » 71
145. Julienne . . . . . » 71
146. Conservazione dei fagiolini verdi . . . . . » 71
147. Piselli allo stufato . . . . . » 71
148. Carciofi seccati per l'inverno . . . . . » 72
149. Fagiolini conservati . . . . . » 72
150. Seccherelli all'uso di Toscana . . . . . » 73

Il Manuale di Ricette Economiche si vende a totale beneficio del Comitato Nazionale di Assistenza ai Mutilati in Guerra .. ..